

جمعية حماية الاطفال في العراق

دكتور احسان دوغان مرجي

اخصائي بامراض الاطفال

ومدير طبابة جمعية حماية الاطفال في العراق

مرشد الأم

في العناية بالطفل

مطبعة الحكومة - بغداد

١٩٤٣

اشتريته من شارع المتبى ببغداد
فسي 9 / ذو الحجة / 1443 هـ
فسي 08 / 07 / 2022 م هـ

سرمه حاتم شكر السامرائي

سرمه حاتم شكر السامرائي

جمعية حماية الاطفال في العراق

دكتور احسان دوغرامجي

اخصائي بامراض الاطفال
ومدير طبابة جمعية حماية الاطفال في العراق

هدية الى
الرئاسة العامة

بسم الله
١٠/٥/١٩٤٢

مرشد الامم

في العناية بالطفل

كلمة

تحتوى هذه الرسالة على اجوبة الاسئلة التى يتفق فى
التساؤل عنها عدد كبير من الامهات حول العناية بالطفل ، كما
انها تقدم خلاصة القسم العملى لسائر المعلومات الضرورية فى هذا
الشأن على شكل اسئلة واجوبة ، مشيرة بصورة خاصة الى المضر
من العادات الموروثة فى العناية بالطفل .

وما هيأنا هذه الرسالة الصغيرة لتقوم مقام الكنب الضخمة
فى تربية الطفل والعناية به ، بل حاولنا ان نلخص أهم النقاط فى
هذا الموضوع بأصغر حجم .

فهرس

قبل الولادة :

- ١ - كيف تقسم صحة طفل المستقبل ؟
- ٢ - ما هي واجبات الحامل ؟

نظافة الطفل :

- ٣ - كيف ينظف الطفل عند ولادته ؟
- ٤ - كيف يكون استحمام الطفل ومتى يبدأ فيه ؟
- ٥ - كيف ينظف الطفل بعد تبرزه ؟
- ٦ - ما هي سائر التنظيفات اليومية للطفل ؟

ملايس الطفل :

- ٧ - كيف يلبس الطفل ؟
- ٨ - هل يجب استعمال السروال المطاطي و (المشمع) ؟
- ٩ - هل القماط ضروري للطفل ؟
- ١٠ - هل يغطي رأس الطفل ؟
- ١١ - ماذا يجب ان يلبس الطفل عند اخراجه من البيت ؟
- ١٢ - هل يجوز استعمال وسائل الزينة للطفل ؟

غرفة الطفل وسريره :

- ١٣ - كيف يجب ان تكون غرفة الطفل ؟
- ١٤ - كيف يجب ان يكون فراش الطفل ؟
- ١٥ - ما اضرار (الكاروك) والارجوحة ؟
- ١٦ - متى يخرج الطفل الى الهواء الطلق ؟

تغذية الطفل :

- ١٧ - ما هو غذاء الوليد ؟
- ١٨ - هل يجوز لكل ام ان ترضع ؟
- ١٩ - اي امراض الام غير المسبل تمنع الارضاع ؟
- ٢٠ - ماذا يعمل عند حدوث شقوق في الثدي ؟
- ٢١ - هل يمكن الاستمرار في الارضاع بالنسبة للام الحامل او التي عاودها الحيض ؟
- ٢٢ - ما هي اسباب الانحاج على ارضاع الطفل من حليب امه ؟
- ٢٣ - ماذا يجب ان يكون غذاء المرضع ؟
- ٢٤ - كيف يجب ارضاع الطفل ؟
- ٢٥ - ماذا يعمل اذا نام الطفل اثنا الرضاعة ؟
- ٢٦ - كيف يسود الاطفال على الرضاعة بسواعيد معينة ؟
- ٢٧ - هل يجوز ارضاع الطفل كلما بكى ؟
- ٢٨ - عم يجب ان يبعث عند الاطفال الكثير البكاء ؟
- ٢٩ - كيف يحال دون الارياح والقذرات التي تسبب المنص ؟
- ٣٠ - هل يجب ان يغطي الطفل دهن الخروع عند ولادته ؟
- ٣١ - هل من الضروري اعطاء الماء للطفل الصغير ؟
- ٣٢ - كم يجب ان يرضع الطفل من الثدي في كل مرة ؟

(ب)

- ٣٣ - ماذا يجب ان يعمل اذا علم ان حليب الام قليل ؟
- ٣٤ - ماذا يجب ان يعطى للطفل اذا ماتت امه او كانت مصابة بالسيل او يعرض ثقيل ؟
- ٣٥ - ماذا يجب ان يعطى للطفل الذى حرم من حليب الام ولم توجد له مرضعة صالحة ؟
- ٣٦ - ماذا يجب ان يعمل عند مجيء الحليب الى البيت ؟
- ٣٧ - كيف يجب ان يعطى الحليب للطفل ؟
- ٣٨ - ما قناتى الارضاع هذه وكيف تنظف ؟
- ٣٩ - ما مقدار حليب البقر الذى يعطى للطفل فى شهره الاول ؟
- ٤٠ - ما مقدار الحليب الذى يجب ان يعطى بعد الشهر الاول ؟
- ٤١ - ما مقدار الحليب الذى يجب ان يعطى للاطفال قليلي الوزن ؟
- ٤٢ - ما هى مستحضرات الحليب المحفوظة فى العلب التى تأتى من الخارج ؟
- ٤٣ - كيف ومتى يعطى الاطفال عصير الفواكه ؟
- ٤٤ - ما هو غذاء الطفل فى شهره الخامس والسادس ؟
- ٤٥ - كيف تهيب المهلبية (الحلبى) ؟
- ٤٦ - كيف يحضر حساء الخضار ؟
- ٤٧ - كيف يغذى الطفل فى الشهر السابع والثامن والتاسع ومتى يعلم ؟
- ٤٨ - هل يضر ارضاع الطفل من ثدى امه بعد عامه الاول ؟
- ٤٩ - كيف تصنع هريسة الخضرات ؟
- ٥٠ - ما هو غذاء الطفل فى الشهر العاشر والحادى عشر والثانى عشر ؟
- ٥١ - كيف تصنع هريسة الكبد (المعلق) ؟
- ٥٢ - ما هو طعام الطفل بعد عامه الاول ؟
- ملحوظات تيدبيرية :
- ٥٣ - ماذا يجب ان يعلم الطفل ؟
- ٥٤ - هل يجوز تخويف الطفل ؟
- الطفل الصحيح ونموه :
- ٥٥ - كيف يكون مظهر الطفل السليم
- ٥٦ - كيف تعرف ان الوليد كامل ؟
- ٥٧ - كيف يكون الطفل الناقص ؟
- ٥٨ - كيف يكون غائط الطفل ؟
- ٥٩ - كيف يكون بول الطفل ؟
- ٦٠ - ما درجة حرارة الطفل ؟
- ٦١ - هل تكون مرات التنفس والنبض عند الطفل كما هى عندنا ؟
- ٦٢ - كم ساعة يجب ان ينام الطفل ؟
- ٦٣ - كيف ينمو الطفل ؟ (وزن الطفل وطوله)
- ٦٤ - ما هى اليوافيخ ؟
- ٦٥ - متى تظهر الاسنان ؟
- ٦٦ - هل يسبب ظهور الاسنان مرضا ؟
- ٦٧ - متى تكتمل حواس الطفل ؟
- ٦٨ - متى يتكلم الطفل ؟
- ٦٩ - متى يبدأ الطفل بالتحرك والجلوس والمشي ؟

قبل ولادة الطفل

١ - كيف تضمن صحة طفل المستقبل ؟

إذا كان الشخص الذي سيتزوج ويكون صاحب طفل متعودا على الاسراف في شرب المسكر ، فعليه ان يترك تلك العادة ، والا فيحتمل ان يجيء اطفاله اغياء بلها ، او يكونوا احيانا مصابين (بالصرع) .

وكذلك اذا كان الشخص مصابا بالزهرى او السل واراد ان يولد طفله صحيحا ويعيش سالما من المرض ، فعليه ان يعالج نفسه قبل الزواج ، ولا يتزوج ما لم يسمح له الطبيب بذلك . ولزام على المصابين بالامراض العقلية والعصية ايضا ان يستشيروا الطبيب قبل ان يقدموا على الزواج .

٢ - ما هي واجبات الحامل ؟

على الحامل ان لا تنهك نفسها في غير اعمال البيت في شهور الحمل الاخيرة ، وان تأخذ قسطا جيدا من النوم . ويجب ان لا تكون ملابسها ضيقة على جسمها كما عليها ان تنوع طعامها وتكثر من الخضراوات و(السلطة) والفاكهة ، وتكفيها وجبة واحدة من اللحم يوميا .

وإذا كان تقوؤها شديدا في الصباح اثناء وحماتها في الشهور الاربعة الاولى ، فيجب ان يكون فطورها من الاطعمة الناشفة . وان تتناوله في فراشها ، وتظل راقدة بعد ذلك ساعة او ساعتين .

وكذلك يجب على الحامل ان لا تدع مجالا للاسك ، وان ترسل بولها للفحص في كل شهر (للتأكد من عدم وجود الزلال فيه) وبخاصة في شهور الحمل الاخيرة . كما تفحص اسنانها عند طبيب الاسنان اعتبارا من الشهر الرابع للحمل . ويجب ان تراجع الطبيب المولد بين الحين والاخر تعيين وضع الجنين .

ومن المفيد ان تدلك الحامل رأس كل من نديها بالكحول قبل الولادة
بشهر واحد ، وذلك للحيلولة دون الشقوق التي قد تحصل هناك عند ولادة
الطفل ومجيء اللبن الى الثدي . واذا كانت الحلمات غير بارزتين بحيث
لا يتمكن الطفل من الرضاعة فيجب اطالتهما بالخط والسحب .

نظافة الطفل

٣ - كيف ينظف الطفل عند ولادته ؟

تنظف الطبقة الدهنية التي تغطي جسم الطفل عند الولادة بالبارافين او
زيت الزيتون او القازلين او بالمسح بشاشة معقمة بماء الصابون . وبعد ذلك
التنظيف لا يغسل جسم الطفل حتى انفصال الحبل السرى (اي الى آخر
الاسبوع الاول للولادة تقريبا) غير انه يسح بالماء والصابون دون تعريض
السرة للبلل . وللحيلولة دون ذلك يذر على السرة (بودرة) معقمة - درماتول -
ويلف فوقها رباط معقم .

وبعد تنظيف جسم الطفل جيدا يلبس البسته ويوضع في الفراش ،
فيستغرق في النوم حالا لانه يكون متعبا جدا على اثر المشقات التي تصيبه
عند الولادة .

ومهم جدا ان تقطر في كل من عيني الطفل حين ولادته قطرتان من
محلول نترات الفضة (بنسبة واحد في المائة) .

٤ - كيف يكون استحمام الطفل ومتى يبدأ فيه ؟

يجب ان يغسل الطفل يوميا بعد انفصال الحبل السرى واندمال الجرح .
والطفل الذي يغسل في كل يوم يكون كالزهرة التي تروى في أنها فيصير
مرحاً وينمو نموا جيدا .

ويجب ان يكون استحمام الطفل قبل الرضاعة ، ويفضل ان يكون قبل الرضعة الثانية^(١) وان تكون حرارة الماء ٣٧ درجة • واذا لم يكن هناك ترمومتر فستطيع ان تعرف ذلك بغمس اليد في الماء اذ يجب ان يكون ادفا من اليد بقليل •

ويكون غسل الطفل بان تضع الام جسمه العارى على ذراعها اليسرى التى تكون تحت رقبته وابطه الايسر • وتمسحه بالصابون او تدلكه بيدها الحرة الاخرى كما تبلل رأسه • ثم يخرج من الماء ويدثر بمنشفة كبيرة فيكشف جسمه •

٥ - كيف ينظف الطفل بعد تبرزه ؟

اذا كان الطفل الصغير يتبرز مرات كثيرة فى اليوم ، فيشاهد احيانا احمرار حول استه (مقعده) • ولمنع ذلك يجب ان يغسل مقعده بالماء الدافىء كلما تبرز ، على ان يكون اتجاه المسح - لاسيما عند الاناث من الاطفال - من الامام الى الخلف • وخلاف ذلك يؤدى الى التهاب المجارى البولية والتناسلية •

وبهذه المناسبة نذكر انه يجب وضع الطفل على (القعدة) بعد شهره الخامس فى اوقات معينة ، ومحاولة تعويده على الاخبار عندما يريد التبرز •

٦ - ما هى سائر التنظيفات اليومية للطفل ؟

تصح عينا الطفل فى كل صباح بمنديل او بقطعة من القطن تبلل بماء مغلى مبرد • وتزال الاوساخ من انفه واذنيه بقطعة مديبة من القماش الرقيق • اما نظافة الفم فانها مع ضرورتها للاطفال المتقدمين فى السن لا لزوم لها عند الصغار منهم حتى ظهور الاضراس من الاسنان اللبنية • لان ذلك يخدش

(١) راجعى بحث التغذية •

غشاء الفم الداخلى الرقيق • لذا لا يجوز تنظيف داخل الفم فى تلك الاثناء بالقماش • ويكفى بالنسبة للاطفال الرضع مسح افواههم من الخارج مسحا خفيفا بالصابون بواسطة قطعة من القماش •

واما اظفار الطفل فيجب ان تقلم ايضا كلما استطالت لان الطفل ذا الاظفار الطويلة المستدقة يخدش وجهه ويفتح طريقا للجروح •

ملابس الطفل

٧ - كيف يلبس الطفل ؟

ان الامور التى يجب ان يتبها لها فى ثياب الرضيع هى ان تكون بيضاء (او فاتحة اللون) لتبين اتساخها حالا • وان لا تعوق حرية الطفل ولا تضع حرارة جسمه كما انها يجب ان تكون ناعمة وقابلة للغسل فى كل يوم •

ورباط سرة الطفل يجب ان يكون من القماش الرقيق (الشاش) بطول يكفى لتحريمه مرات ثلاثا كما يكفى ان يكون عرضه بمقدار ثلاثة اصابع • وهذا الرباط يجب ان يغلى قبل كل استعمال •

اما ثيابه الداخلية فتتألف من القميص الداخلى والجلباب المفتوح من الامام (الزبون) والفتتان (والحضائين) • ويصنع كل من القميص والزبون من الشاش الابيض بأكمام طويلة وتربط بالاشرطة (اما الازرار فلا تستعمل) وكلاهما يجب ان يبلغ طوله أعلى فخذى الطفل اى ٣٣ - ٣٦ سنتمرا •

وتستعمل بدل السراويل للطفل (الحضائين) وهذه تكون مربعة الشكل طولها حوالى ٦٥ سنتمرا • ويجب ان تطوى على نفسها لتكون مثلثا زاويته السفلى بين ساقى الطفل وتؤخذ زاويتاه الاخريان المتقابلتان من الجهتين اليمنى واليسرى لخصر الطفل وتلف حوله ، وهكذا تقوم مقام السراويل • وبعد

دنت ينفصل بقطعه صوفه او بالقماش المحشى بالقطن (ويجب ان يكون
صوف هذا ٤٠ سنتمرا) • ثم يحاط كل ذلك بقطعة من الخام يربط جواره
بشكل (جكال) • ويدس الطفل فوق ذلك فسانا من الخام ايضا يلع ملونه
رخته •

ويكفى ان يكون للطفل ثيابه من كل نوع من الالبسة الخارجيه
 وخمسة وعشرون من الحضاين ، وستة من مناديل الجيب •

٨ - هل يجب استعمال السروال المطاطى و (المشمع) ؟

لا يجوز استعمال السراويل المطاطية ابدا • اما (المشمع) فيجوز وضعه
على القماش الخارجى الصوفى بعد ربط الحضاين • ولكن لا يجوز لفة
حول جسم الطفل بحيث ينطبق جاباه عليه بل يجب ان يبقى مفوحا بمقدار
اصبعين ، ليكون هناك مجال ليتبخر البول من تلك الفتحة • والا فلا يسخر
البول ويخرش جلد الطفل لكثرة بقاءه عليه ويحدث فيه الجروح •

٩ - هل القمط ضرورى للطفل ؟

كلا بل يجب تركه اصلا •

فالقمط يرعج الطفل لانه يضم ذراعيه وساقيه وكل جسمه - عدا
الرأس - ولانه يمنع الطفل من الحركة • ذلك الى انه يحفظ الجسم قدرا •

١٠ - هل يغطى رأس الطفل ؟

اذا كان رأس الطفل مغطى باستمرار تكثر اصابته بالزكام • لذلك
يجب ان يبقى رأسه فى البيت داخل الفرقة مفوحا دائما •

١١ - ماذا يجب ان يلبس الطفل عند اخراجه من البيت ؟

يلبس الطفل عند اخراجه الى الطريق راحته او ستره (سادة) فوق ما كان لابسها في البيت . و اذا كان الطفل صغيرا فانه يغطى بغطاءه ايضا . ويجوز كذلك ان يغطى رأس الطفل في الطريق . كما يجب ان يلبس حذاءه والاحذية الصوفية .

١٢ - هل يجوز استعمال وسائل الزينة للطفل ؟

كلا ابدا . فشاء الزينة تؤدي حسمه وتخرده وتضعف بعض مواضعه وتورق نطقه . ذلك الى انه يمكن ان تقطع بعض قطعها الصغيرة (كحجرز مثلا) فيتلعبها الطفل مما يعرضه للمخاطر .

غرفة الطفل وممره

١٣ - كيف يجب ان تكون غرفة الطفل ؟

يجب ان تخصص للطفل اكثر غرف المنزل صياء وتعرضا للشمس . ويرجح الغرفة التي تدخلها شمس الصباح لكثرة الاشعة فوق البنفسجية الموجودة فيها .

اما الالآت فيكون بسيطه وسهلة التنظيف . ويجب حفظ هواء الغرفة وحرارتها على (١٩) درجة مئوية ولا يهم اذا انخفضت هذه الحرارة في الليل قليلا فنمت ١٨ او ١٦ درجة . اما بالنسبة للمواليد حديثا فيجب حفظ حرارة الغرفة ليلا ونهارا على وجه الدوام بين ٢٠ - ٢٢ درجة لمدة من الزمن . وبعد ان يكبر الطفل قليلا تكون هذه الحرارة (١٥) درجة في الليل ، ولكن يجب تغطية الطفل بصورة جيدة .

ولا يجوز وضع السرير قرب الموقد او الباب لئلا يتعرض الطفل لتيار الهواء .

١٤ - كيف يجب ان يكون فراش الطفل ؟

يجب ان يكون سرير الطفل مرتفعا عن الارض بمقدار نصف متر ومحاطا بسيج ليمنع سقوطه . ولا يجوز ان يكون السياج حاد الرؤوس او مدبب الزوايا . ويستحسن ان لا تزيد الابعاد بين قضبانه عن الثمانية ستمرات .

وفراش الطفل اذا كان مغطىا باشياء ناعمة كالريش فان كفى الطفل واليئيه تعور ويصاح بوضع غير صحى ، كما قد يحدث فى عموده الفقري عوج اذا كان الطفل ضعيف العظام .

اما الوسادة (المحدة) فلا لزوم لها . فالطفل عندما ينام بدونهما يتنفس بصورة اوسع ويكون صدره اعرض واذا كان يراد وضع الوسادة على اى حال فلا يجب ان يكون سمكها اكثر من اصع واحد .

ولحاف الطفل يجب الا يكون سميكاً ايضا لانه يدعو الى ترشح اعرق من جسم الطفل . وخر من ذلك استعمال بطانة صوفية مغلقة بعطاء ايض .

١٥ - ما اضرار المهد (الكاروك) والارجوحة ؟

المهد (الكاروك) يحفظ جسم الطفل قذرا . وربطه به بشدة يسبب عرقله جريان الدم فى عروق ذراعه وساقيه وكذلك عرق الصل كثيرا بسبب لعائف الكاروك ويحمر جلده .

واذا هز الطفل فى الارجوحة كثيرا فان ذلك يعرضه للتهويه فيصاب بالزكام والسعال . وايضا فانه متى تعود الهز لا يمكنه ان ينام بدونه ليلا ولا نهارا . ناهيك بخطر سقوط الطفل .

١٦ - متى يخرج الطفل الى الهواء الطلق ؟

ان بقاء الطفل في الغرفة على وجه الدوام يضر بصحته كثيرا • لذا
فكون احراجه بعد ولادته بحمسه عشر او عشرين يوما • ولا يجوز احراجه
من ذلك كما لا يجوز ان يخرج في ايام اشياء الباردة او المصيرة • واما في
الصيف فلا يخرج بين الساعة العشرة صباحا والرابعة والنصف مساء • وفي
الامم الشديدة الحر (الاربعينية) لا يخرج الا باكرا جدا اثناء شروق الشمس •
ويجب ابقاء الطفل في الهواء الطلق لاول مرة مدة تتراوح بين ١٠ - ١٥
دقيقة وابلاغ هذه امدة الى الساعة تدريجا • ويجوز ابقاؤه حتى الساعتين
عندما يكون الجو جميلا •

تغذية الطفل

١٧ - ما هو غذاء الوليد ؟

لا حاجة لتفكير في الطعام الذي يجب ان يعطى للوليد فحليب امه هو
اسىء او وحده الذي يعطى له وما اسعد اولئك الاطفال الذين يجدون انفسهم
في احضان امهاتهم ساعة ولادتهم • فحليب الام هو الطعام الطبيعي للوليد •
وحرمان الطفل من ثدي امه ظلم كبير •

١٨ - هل يجوز لكل ام ان ترضع ؟

يجاب على هذا السؤال بالايجاب اذا لم تكن الام مسئولة •
وامتناع الام عن ارضاع طفلها من ثديها بصفة ضعف بسبب بعد نلاعها
حياة الطفل • فكل ام يجب ان ترضع طفلها من ثديها •

١٩ - اى امراض الام غير السل تمنع الارضاع ؟

يجب فصل الام المسلوله عن طفلها حالا ، وارضاعه بواسطه مرصعه غيرها اذا امكن •

ويجب فصل الطفل عن امه بصورة مؤقتة الى حين شفائها وذلك فى حنة اصابها بامراض اخرى شديدة غير اسل ، كحمى القاس والحمى التيفوئيدية وذات الرئة •

اما ان كانت الام مصابة بالزهرى فيجب ان ترضع الطفل بنفسها حتما ولا يجوز لغيرها ان ترصعه ابدا • كما يجب ان يوضع كل من الام والطفل تحت المعالجة •

واذا اصببت الام بالركام او الانفلورا او التهاب اللوزتين او التهاب القصبات ... الخ فيجب ان تستمر فى الارضاع • غير انه للحيلولة دون ان يصاب الطفل بالعدوى يجب ان يغطى فم الام وانفيها ، او وجه الطفل بقطعة من الشاش •

٢٠ - ماذا يعمل عند حدوث شقوق فى الثدي ؟

من المفيد جدا ان تبدأ الحامل بذلك ثدييها بالكحول قبل الولادة بشهر واحد •

وان بقاء الثدي فى فم الطفل مدة طويلة يسهل حدوث الشقوق ولمنع ذلك يجب عدم ابقائه اكثر من عشرين دقيقة • ويجب كذلك مسح رأس الثدي بمحلول البوريك والشاش المعقم قبل كل رضة وبعدها • وفى حالة حصول الشقوق فان امتصاص الطفل للثدى يسبب ألما كبيرا لذا يستعمل المرهم الذى يوصى به الطبيب • وتوضع على الثدي (المصاصه الرافيه) التى

نمى من المعدل أو انكوجوك أو ارجاج بهذا المرض خفصا ويرجع
الطفل بواسطتها •

وإذا بعد ذلك فيجب عدم ارضاع الطفل يوما أو يومين وراحه الثدي •
وتم يصوب الحليب من الثدي فيجب تفريغه مما تجمع فيه من حليب واعفائه
لنفسه بالملحة • ثم يرجع الى ارضاع الطفل من الثدي بعد زوال الشغوف
مباشرة •

٢١ - هل يمكن الاستمرار في الارضاع بالنسبة للام الحامل او

التي عاودها الحيض ؟

نعم • فالام التي عاودها الحيض يجب ان تستمر في الارضاع لان هذه
حالة طبيعية • وكذلك الام التي حبلت ثانية •
وإذا العامة عقيدة هي ان حليب الحامل مصر بالطفل • وهي عقيدة
خاطئة •

٢٢ - ما هي اسباب الالاحاح على ارضاع الطفل من حليب امه ؟

يلج في ذلك لان حليب الام يحتوى على بعض المواد التي تجعل الطفل
مقاوما لبعض الامراض • فهو في تلك الحالة لا يمرض بسهولة واما هو
على العكس من ذلك يرداد نموا وصحة • في حين ان الاطفال الذين يعدون
من حليب الحيوان (كالقرو والماعز ... الخ) يمرضون بسهولة ويمكن ان
يصابوا بيدات الرئة على اثر زكام بسيط • وفي اشهر الصيف تسهل اصابتهم
بإسهال الصيف الذي هو مرض وخيم •

وهذا رى الوفيات بين الاطفال الذين يغذون بحليب البقر اكر منها
عند الذين ترصعهم امهاتهم باربع او خمس مرات • وعلى كل حال فان رصاعة
الحفل من ثدى امه لارمه فى الشهور الاربعه او الخمسة الاولى على الاقل •
ولاضافه الى كل ذلك فان فى الارضاع فائده لصحة الام ايضا كما ان ذلك
يساعد فى عودة رحمها الذى اتسع اثناء الحمل الى حجمه العادى •

٢٣ - ماذا يجب ان يكون غذاء الموضع ؟

يجب ان تأكل الموضع الاطعمة الاعيادية كأية امرأة اخرى ولكن يجب
ان تكثر من شرب السوائل وأكل الفواكه • وادا اضطرت الام الى استعمال
امسحل فلا تجور لها اخذ المسهلات الملحية (كالمح الانكليزى) او الكاوميل
بل عليها ان تفصل النرافين انسائل او الكاسكارا لان المسهلات الملحية تقلل
من حليبها •

وعادة اتباع الموضع الحمية عند مرض الطفل عادة مضره وخاطئة اذ
لا حاجة لذلك •

٢٤ - كيف يجب ارضاع الطفل ؟

لا يرضع الوليد مدة ٢٤ ساعة الاولى من ولادته ، لانه يكون نائما فى
خلالها • ولكنه اذا استيقظ يمكن ان يسقى شيئا من الماء المغلى والمحلّى قليلا
(قداغ) • ويبدأ بالارضاع فى اليوم الثانى •

ويمكن ان يتأخر محيى الحليب الى التدى يوما او يومين او اكثر كما
يمكن ان يكون الحليب فى البدء قليلا • فيجب عدم الاضطراب او الدحوى
الى حليب آخر ، لان الحليب يزداد كلما امص الطفل التدى •

ويجب ارضاع الطفل مرة في كل ثلاث ساعات حتى شهره الخامس .
وساعات ارضاعه تكون كما يلي :-

ساعة	
٦	صباحا
٩	صباحا
١٢	ظهرا
٣	مساء
٦	مساء
١٠	مساء

ولا يجوز الارضاع من الساعة العاشرة مساء حتى السادسة صباحا .
كما لا يجوز الارضاع بانا في غير الساعات المذكورة . عدا انه يجب ان
يسقى الطفل بالمعلقة ماء مقليا ومبردا .

وتقل عدد رضعات الطفل في شهره الخامس الى خمس مرات في
اليوم ، اى انه يرضع مرة في كل اربع ساعات .

ويرضع الطفل في كل وجبة مدة تتراوح بين ١٥ - ٢٠ دقيقة . وادا
كان قد ابدى . بالندى الايسر ، فيجب الابتداء في المرة الثانية باليمن واكمال
الارضاع بالايسر . ويجوز الارضاع من ثدى واحد في كل مرة اذا كان
الحليب كثيرا .

٢٥ - ماذا يعمل اذا نام الطفل اثناء الرضاعة ؟

ان حديثي الولادة وضعيفي السية من الاطفال ينامون حال امصاصهم
حرعه او حرعين من الحليب . واذا ايقظوا هؤلاء بضربهم على مقاعدهم فانهم
يستمرون في الرضاعة . واذا ناموا ايضا فيعاد تنبيههم ، وهكذا نصن

- ارضاعهم • لأن ادا تركناهم نائمين ، يضلون جائعين ، ويتوقف حوهم •
- ويحب كذلك اطائه مدة ارضاع هؤلاء الاطفال الى اصف ساعة •

٢٦ - كيف يعود الاطفال على الرضاعة بمواعيد معينة ؟

ان ذلك سهل بالنسبة للموايد حديثا ، اذ يعود الطفل اذا ثبت على ذلك ١٥ يوما • ولكن تعويد الطفل الذى الف الرضاعة بفترات قصيرة ومواعيد غير معينة يحتاج الى ثبات طويل • ويمكن اسكات الطفل حتى يعود على الرضاعة المنظمة بفضجان قهوة من الشاى الخفيف المحلى قليلا ، بين ساعات الرضاعة • وبعد تعويده على ساعات ارضاعة المنظمة يمكن فضع هذا اى عنه بسهولة •

٢٧ - هل يجوز ارضاع الطفل كلما بكى ؟

- ليس الجوع هو السبب الوحيد لبكاء الطفل (راجعى الرقم ٢٨) •
- واطفل قد يسكت حقا اذا اعصى الشدى عند نكائه ، ولكن ذلك لا يدل على شبعه ، بدليل رجوعه الى البكاء بعد مدة قصيرة •

ان الطفل عندما يرصع من الشدى يظل الحليب الذى رضع منه فى معدته مدة ساعتين ونصف او ثلاث ساعات حتى يتم الهضم وينزل الحليب الى الامعاء • فاذا رصع الطفل قبل مرور مدة الهضم المذكورة اى بعد رصعه الاولى ساعة او ساعة ونصف ، تدل المعدة اقصى جهدها لهضم هذا الحليب الاخير • فاذا استمر الطفل فى الرضاعة بهذا الشكل قبل ان تفرغ معدته (اى دون ان تمر ثلاث ساعات على الاقل) لا تبقى فى المعدة ، بعد مدة ، اقدره على العمل الرائد والهضم المستمر للحليب الذى يرضعه الطفل بعير انتظام وبفترات قصيرة ، فتعب المعدة ، ويبدأ بعض الحليب بالنزول الى الامعاء دون ان يهضم • وهذا الحليب الذى ينزل الى الامعاء دون ان يهضم فى المعدة جيدا

يسبب بعض ويحدث الغازات فيجد بعض الذي تؤذيه هذه الأشياء .
وتنص الأم أنه يبكي من جوعه وترصعه أيضا . وبهذه الصورة تزداد الأوجع
وهره في بعض بعض . ويمكن ر يحدث عند السهر أيضا . وحرارة
الموجود في الأمعاء من قبل سهر هذه مفرصة وتكثر وتضعف حتى
تعد وسبب استيقاظ .

وإذا أرتفع بعض مرة في كل ثلاث ساعات أو أكثر فيحدث في هذه
والأمعاء من الأوجع وفي وقت عنه يمو الحقل نمو جيد ويكون مرحة .

٢٨ - عم يجب ان يبحث عند لاصفال الكثرى البكاء؟

ان بكاء الاطفال في الايام الاولى هو عبدة عن الصياح . والطفل يهت
اصح قد ينكو اوجع ، او نسل (احساس) ، او برد العرقه الرائد ، او
حره اشديه ، و صيق القمص ، او زرا او ديوسا او حشرة داخل القمص
تؤذيه ، او تخدر ساقه او ذراعه ، او مضاع ، او انصاق الجند بالحشفه عند
الذكور ، و أم الادس ، او اسهال في المعده و مرض او حصى لأسباب اخرى .
وبالنظر الى كل ما تقدمه يكون من الخطأ ارضاع كل طفل يبكي على
اعتقاد ان جوعه هو السبب . بل يجب البحث عن الاسباب الاخرى ايضا .

٢٩ - كيف يحال دون الارياح والغازات التي تسبب المغص؟

يكون ذلك بارضاع الطفل بصورة منظمه اولا (راجعى رقم ٢٤) .
وثان بحمله على الكتف عاليا بعد كل رصعه مدة عشرين دقيقه بكي
بحسب الطفل وتخرج الريح اسي قد اسمع اثناء الرصاعه ، واحيرا بمعرفه
مقدار الحليب الذى يأخذه الطفل اقليل هو ام كثير ومعالجه هذه الحاله .
وذلك يكون بمعرفه الفرق بين وزن الطفل قبل الرصاعه وبعده (امداد
التحريسي) .

٣٠ - هل يجب ان يعطى الطفل دهن الخروج عند ولادته :

كلا . و در عدم (دهن خروج) طفل سواء كان ذلك عند و
دوره ، بعد ذلك عند ارتجاع حرارته من اعادات اسببه انطبقه على او
سكنه لا يؤتى به عند حصول اي طرح سببه . بما يجب عدم
سحق هذا الدواء غير ان يجب .

٣١ - هل من الضروري اعطاء الماء بصفل صغير ؟

نعم . يجب اعطاء الطفل من يوم ولادته ماء مغلي مبردا بواسطة امه
بين ساعات ارضاعه .

ويجب تزييد كمية ماء بنسبة ارتفاع حرارة الجو . وبخلاف ذلك
يؤدي الطفل وارتفاع حرارته (حتى الجفاف) بدون ان يكون ذلك سبب
آخر . وبناء على ذلك فان عدم اعطاء الطفل ماء لمدة سنة او سبعة اشهر هو
من عاداتنا المضرّة التي يجب ان نقتلع عنها .

٣٢ - كم يجب ان يرضع الطفل من الثدي في كل مرة ؟

بالرغم من ان الطفل يأخذ في رضعه الاولى صباحا ورضعه الاخيرة
مساء كمنه من احسب اكثر مما يأخذه في سائر ارضعات ، فان طفل الذي
يرضع مرة في كل ثلاث ساعات يكون معدل ما يأخذه من احسب كم يأخذ :

في آخر الاسبوع الاول	٦٠ الى ٧٠ غراما حليبا في كل مرة
» » الثاني	٧٠ » ٨٠ » » » »
» » الشهر الاول	١٠٠ غرام حليبا » » »
» » الثاني	١٢٠ غراما » » »
» » الثالث	١٣٠ » » » »
» » الرابع	١٤٠ » » » »
» » الخامس	١٥٠ » » » »
» » السادس	١٦٠ » » » »

وإذا كان الطفل في شهره السادس يرصع مرة في كل أربع ساعات
(أي خمس مرات في اليوم) فيجب أن يأخذ ١٩٠ - ٢٠٠ غراما في كل مرة.

٣٣ - ماذا يجب أن يعمل إذا علم أن حليب الأم قليل ؟

نعرف قلة حليب الأم من عدم نمو الطفل ، وللتأكد من قلة الحليب
يجب أن يوزن الطفل قبل ارضاعه ثم يوزن بعد ارضاعه لمدة عشرين دقيقة
ثم يصدر الحكم بالنظر الى الفرق بين الوزنين (الغذاء التجريبي) .

فإذا كان الطفل الذي عمره ثلاثة اشهر يأخذ ٧٠ غراما من الحليب في
حين انه يجب أن يأخذ ١٣٠ غراما فعليا ان نكمل الستين غراما اضافية باعطائها
للطفل بالملعقة . والحليب اذا اعطى بواسطة (قنينة الحليب) المعروفة من
الطفل لا يمتص الحليب من ثدي امه بعد ذلك لسهولة الامتصاص من الاولى .

٣٤ - ماذا يجب أن يعطى للطفل اذا ماتت امه او كانت مصابة

بالسل او بمرض ثقيل ؟

من المستحسن الاستفادة من مرضعة مأجورة اذا نيسر ذلك . غير انه
يجب التأكد من سلامتها من الرهري او السل وغيرها من الامراض
يجب مراعاة الطبيب واجراء ما يلزم من فحوص بواسطة الاشعة وحليل
الدم .

ويجب ان ترضع المرضعة الطفل بالطريقة التي تتبعها الام عيها .

وان الام المريضة التي تضطر الى الامتناع عن ارضاع طفلها يكمي
لتسهيل قطع الحليب عن ثديها ان تشرب مسهلا ، ثم تربط ثديها برباط
نحو الاعلى بقوة . فهذه الطريقة ينسحب الحليب عن الثديين بسرعة
وتتخلص الام من آلام الثدي .

٣٥ - ماذا يجب ان يعطى لطفل الذى حرم من حليب الام ولم

توجد له مرضعة صالحة ؟

يعطى الطفل فى هذه الحلة حليب البقر اصصرا را • ويمكن اعطاء حليب الماعز ايضا اذا لم يوجد حليب البقر ، ولكن لا يستحسن اعطاء ابلان الغنم والجاموس لانها دسمة جدا •

وتحتمل ان نستطيع ان نعطي الطفل حليب البقر (او الماعز) كما هو اذا يجب خلطه بماء واضافه اسكر اليه بنسبه عمر الطفل • والبقرة تحلب مرتين فى اليوم • ويجب ان يكون يد من يحلبها نظيفة معسولة باصبعين ولا يديه اسي يوضع فيها احسب نظيفة مغسوة بالماء املئ وان تغطى وتنقل الى حيث تستعمل حالا •

٣٦ - ماذا يجب ان يعمل عند مجيء الحليب الى البيت ؟

يصفى الحليب حالا بواسطة قطعة نظيفة من الشاش ثم يغلى لمدة خمس دقائق ويوضع فى قنار سق تعقيمها بغسلها جيدا بالماء الحار القاتر • ويجب ان تكون هذه القنارى قدر عدد رضعات الطفل حتى مجيء الحليب للممره اشبه (اى تكون سنا اذا كان الحليب يأتى مرة فى اليوم وثلاثا اذا كان يأتى مرتين) ويوضع فى كل منها ما يعنى للطفل فى الرضعة الواحد ثم يحكم سدها ويحفظ فى صندوق الثلج وعدده وحوده توضع فى ابرد محل فى البيت وذلك بان توضع فى وعاء فخارى آخر فيه ماء بارد او بان تلف القنيسة بقطعه فماش مبللة نظيفة •

٣٧ - كيف يجب ان يعطى الحليب للطفل ؟

عندما يراد اعطاء الحليب للطفل تؤخذ احدى القنينات ويمرح الحليب بالماء او بماء الرز وبلسكر بنسبة عمر الطفل ثم يوضع فى فيه الرصاعه

اسى يوسع بعد ذلك فى الماء الحار لتدفئه الحليب • ومعرفة اعدال حرارة القينة يمكن ان نحبر ذلك بوضعها على جفن العين او بسلب ففره من الحليب على ظهر اليد •

ويجب ان نهم عند ارضاع الطفل من (قينة الرصاعة) بان يكون على القينة مليا بالحليب دائما وان نحضى القينة كلما نفص الحليب فيها • فان لم يكن اعلى مليا دخل الهواء الى معدة الطفل مع الحليب وآداد •

٣٨ - ما قناني الارضاع هذه وكيف تنظف ؟

هى قنار عليها مقاييس مدرجه • وهى اما ان تكون مضوحة من راسين وعلى شكل قارب او ان تكون مفتوحة من رأس واحد • وتوضع على هذه اربؤوس المضوحة (مصاصات) مضاطيه • ويجب ان يكون انقباض اربؤوس فى رأس هذه المصاصات صغيرا بدرجة ان لو قلت القينة رأس على عشب حرس الحليب فطره فقصرة • اما ادا كان برول الحليب سريعا - وعلى شكل حيف - فى معدة الطفل حينذاك تملىء بسرعة فيكون هذا سببا لتقيئه فيجب ان يكمل الطفل قينة رضاعته فى ١٥ - ٢٠ دقيقة •

ويجب ان نملأ قناني الارضاع القارعه بالماء لتسهيل ذوبان بقية حليب العالقة بحواشيتها • فاذا اتبعت هذه الطريقة يسهل تطهير هذه القنى • وبعد ذلك يوضع فيها الماء الحار مع ملعقة من الرمل ثم يخض جيدا وتغسل بعد ذلك بالماء الصافى •

ويكفى بالنسبة للمصاصات امطاطيه ان تغلى فى الماء الحار وتغسل بعد ذلك بالماء النظيف البارد •

٣٩ - ما مقدار حليب البقر الذى يعطى للطفل فى شهره الاول ؟

يجب ان يعطى الطفل حليا ست مرات فى اليوم مرة فى كل ثلاث

ساعات (كما في السعديه اصصعيه) (راجعى رقم ٢٤) ويجب ان يمرج بحليب
اسر مقدار مسويه من الماء • وبعد ان يضاف اليه سكر بنسبه ثلاثه فى امائه
يجب ان يكون مقدار الحليب والماء الذى يعطى فى كل مرة كما يلى :-

راجعى (رقم ٢٤)	فى اليوم الاول
٢٠ غراما	فى اليوم الثانى
٣٠ غراما	فى اليوم الثالث
٤٠ غراما	فى اليوم الرابع
٥٠ غراما	فى اليوم الخامس
٦٠ غراما	فى اليوم السادس
٧٠ غراما	من اليوم ٧ - ١٤
٨٠ غراما	من اليوم ١٥ - ٢٠
٩٠ غراما	من اليوم ٢١ - ٢٥
١٠٠ غرام	من اليوم ٢٦ - ٣٠

ملحوظة : ان (الاستكان) الدارج يسع ٦٠ غراما من الحليب • وملعنه شاي صغيرة
ملئقة (٥ غرامات) من السكر الناعم •

٤٠ - ما مقدار الحليب الذى يجب ان يعطى بعد الشهر الاول ؟

يجب مرج السكر بعد الشهر الاول بنسبة ٥ فى المائة (اى بنسبة ملعقه
شاي من السكر لكل ثلاثة فنجين قهوة صغيره من المريج) • ومن الاوفق
كذلك تخفيف الحليب بماء الارز بدل الماء • (ونحصل على ماء الارز باعلاء
لر من الماء مع ملعقتين كبيرتين من الارز ثم تصفيته) • ويجب تخفيف الحليب
حتى الشهر الثالث بماء الارز بنسبه مساويه لمقدار الحليب • ثم تزداد سسه
الحليب من نهايه اشهر الثالث الى نهايه الشهر السادس فتلغ الى الثلثين فلا
يضاف الى هذه الا الثلث من ماء الرز •

وبعد الشهر السادس يجب اعطاء الحليب خالصا •

ويكون مجموع الحليب وماء الارز كما يلي :-

غراما	غراما	غراما	غراما	عدد الرضعات
في كل مرة	حليب	ماء الرز	في اليوم	
١٢٠	٦٠	٦٠	٦	في الشهر الثاني
١٣٠	٦٥	٦٥	٦	» الثالث
١٤٠	٩٠	٥٠	٦	» الرابع
١٨٠	١٢٠	٦٠	٥	» الخامس
٢٠٠	١٤٠	٦٠	٥	» السادس

٤١ - ما مقدار الحليب الذي يجب ان يعطى للاطفال قليل الوزن؟

اذا كان وزن الطفل الذي عمره ستة اشهر ٦ كيلوات بدل ان يكون ٧٢٠٠ كيلوات فهو لا يستطيع ان يأخذ غذاء طفل في شهره السادس .

فهي هذه الحانة يجمع ورنه الحقيقي (الذي هو ٦ كيلوات مثلا) مع الوزن الذي كان يجب ان يكون عليه (اي ٧٢٠٠ كيلوات) ويقسم الناتج على اثنين فينتج ٦٦٠٠ كيلوات وهذا وزن طفل في شهره الخامس ادر يعطى غذاء طفل في الشهر الخامس . ويزاد غذاؤه تدريجيا بنسبه اريداد ورنه .

٤٢ - ما هي مستحضرات الحليب المحفوظة في العلب التي تأتي

من الخارج؟

هي اما ان تكون حليبيا مكثفا بواسطة تبخير بعض مائه او مجمعا على شكل مسحوق . وهذه الانواع من الحليب تنقصها بعض الفيتامينات . ويحصل عليها حليب البقر اذا استحصل بطريقة نظيفة وحفظ في محل بارد .

ويمكن استعمال هذه المستحضرات في بعض الاحيان اذا لم يوجد حليب بعليف ومأمون - ولا سيما في موسم الصيف - او اذا كان الغيب قد

أوصى بذلك • ونوجد في كل هذه التعليمات اللارمة شأن كميته استعمال
ذلك الحليب •

٤٣ - كيف ومتى يعطى الاطفال عصير الفواكه ؟

يعطى عصير البرتقال او الصماصم للاطفال الذين يفدون بحليب البقر
ابتداء من اسبوعهم الاول • وللاطفال الذين يعذون بحليب الام حال انهاهم
شهرين ونصف شهر من اعمارهم ويكون ذلك بين ساعات الرضاعة •

يبدأ باعطاء العصير لاون مرة بمعلقة شاي صغيرة • ثم تزداد كميتها
تدريجيا حتى تبلغ فنجانى قهوة مليئين ويستمر على الاعطاء بهذا المقدار •
واذا كان الطفل لا يحب عصير البرتقال او الطماطم ويرفضه فيجب ان
يحاول تحييه الى الطفل باضافة شيء من الماء واسكر عليه •

٤٤ - ما هو غذاء الطفل فى شهره الخامس والسادس ؟

يجب ان يعطى الطفل غذاء مرة فى كل اربع ساعات ابتداء من الشهر
الخامس (اذا لم يشر الطبيب بعكس ذلك طبعا) • والطفل سواء أكان يتعدى
بحليب الام او حليب البقر يعطى قبل رضة الساعة العاشرة بضع ملاعق
شاي من المحلى ، ثم يعطى الحليب بعد ذلك مباشرة • ويزاد عدد ملاعق
المحلى يوميا على ان تنقص كميته الحليب الذى يؤخذ فى تلك الساعة طبعا •
وعندما يبلغ ما تأخذه الطفل من المحلى خمسة وعشرين ملعقة شاي لا يعطى
فى الساعة العاشرة حلييا بل يقوم المحلى مقامه •

وبعد تعويد الطفل على المحلى يشرع فى اعطائه فى اساعه السادسة
مساء حساء المخصرات بالملحقة ايضا قبل رضة تلك الساعة • ثم يراد مقداره
حتى يحل محل رضة تلك الساعة •

وتكون قائمة طعام الطفل فى شهره السادس كما يلى :-

٦	صباحا	رضاعة
٨	صباحا	عصير برتقال او طماطم • وفطرات روت السمك
١٠	صباحا	محلى
٢	ب.ط	رضاعة
٦	ب.ط	حساء محضرات
١٠	ب.ط	رضاعة

٤٥ - كيف تهىء المهلية (المحلى) ؟

يوضع ١٢٠ غراما من الحليب و ٨٠ غراما من الماء وثلاث ملاعق من ملاعق الشى من طحين الارز وملعقتا شاي من السكر (او قطعتان من السكر المقصوص) فى اناء ويصبخ على النار لمدة نصف ساعة • وكلما كبر الطفل وجب جعل المحلى اكثر كثافة وتقليل مقدار الماء •

اما اذا كان عند الطفل امساك فيجب ان يوضع بدل طحين ارز طحين اقراطم (Oats) • ويحور كذلك السديل فى انواع الطحين احياء لئلا يعمل الفضل ، كان يوضع مثلا شاء الطحين او طحين اذرة ... الخ

٤٦ - كيف يحضر حساء الخضار ؟

يصبخ ١٥٠ غراما من اللحم الخالى من السمن (ويستحسن ان يكون من لحم العجل) فى كيلو من الماء بصورة تدريجية اى بدون ان يغور • ثم يصفى ويرد ويؤخذ من سمكه السمن ويضاف اليه نصف ملعمة شاي من الملح وكوب ملى • بالمحصر الذى الخارج (كالسبانخ واجرر وابيطبن - الشجر - والقريط والرايا الخصرء) • ويصبخ ساعة ثم يصفى •

٤٧ - كيف يغذى الطفل فى الشهر السابع والثامن والتاسع

ومتى يقطع ؟

إذا كان الطفل يرضع من حليب البقر فإنه من بدء الشهر السابع يعطى ١٨٠ غراما من الحليب فى كل مرة دون تخفيفه .

ويمكن ان يوضع فى حساء الخضار على مرق اللحم - ادى يعطى للطفل فى الساعة السادسة مساء (واحدى رقم ٤٤) انتهاء من الشهر السابع شىء من لب الصمون المحمص او الكعك على هيئة ثريد .

وفى الشهر الثامن يبدأ باعطائه هريس المحضرات (رقم ٤٩) مع الحساء الذى يأخذه فى الساعة السادسة مساء ويراد مقداره تدريجيا حتى يبلغ الثلاثة او الاربعة من ملاعق الطعام . ويمكن كذلك ان يبدأ باعطاء صدر ابيض من الشهر الثامن ويجب ان يعطى هذا فى بادىء الامر بمقدار قليل جدا ومع حساء الساعة السادسة ب . ط (ربع ملعقة شاي) ثم يكثر مقداره تدريجيا حتى يبلغ صفار البيض الواحدة . ويعطى هذا البيض اولا بعد ان يعطى قليلا ثم يعطى قليلا او كثيرا بالشكل الذى يفضلها الطفل بعد ان يكبر . واحسان بعض الاطفال لا تقل البيض وتمرص من مقدار قليل منه ويظهر على احسانهم منه اندفاع جلدى او يتسبب الاسهال او الهى . لذا يجب الانتباه لذلك ، وتأخير اعطاء البيض اذا ظهر عندهم ذلك .

وفى الشهر التاسع يعطى الطفل (اذا كان لا يزال يرضع من ندى الام) بدل رصعة الساعة الثانية ب . ط ٢٠٠ غرام من حليب البقر او المقدار عيه من اللبن الخائر الطازج .

وبعد ذلك بأسبوع تبدل برصعة الساعة السادسة صباحا المائتا غرام من الحليب او اللبن الخائر . ويحسن ذلك ايضا محل رصعة الساعة العاشرة مساء فى الشهر التاسع والنصف .

ويظهر مما تقدم ان الفصل في الشهر التاسع يكون قد قسم وان دت
قد حدث بصورة تدريجية جدا . والطفل اذا فطم فجأة - على خلاف ما
ذكرنا وكما يعمل عدنا عالمنا مع الأسف - فانه يمرض وينتهي الامر الى
سائح وحمه به . وكذلك يجب تأخير الطعام اذا كان الوقت صيفا او اذا كان
الطفل مريضا .

٤٨ - هل يضر ارضاع الطفل من ثدي امه بعد عامه الاول ؟

شاهد في كل يوم استمرار كثير من الاطفال على الرضاعة من ثدي
امهاتهم بالرغم من بلوغهم السنتين او السنتين والنصف من اعمارهم ، في
حين ان ذلك مضر .

ونحن نعارض الارضاع بعد السنة الاولى مثلما نجده قبل دت . لان اطفال
اذا كان يرضع من حليب الام فقط ، فان هذا لا يمكن ان يسد حاجته الى
الغذاء ابدا . اما اذا كان يأخذ الاغذية الاخرى فان الرضعات غير اسطمة
اسي يأخذها بين مواعيد الطعام لا تقوم بغير وطيفة سد شهية اصل في اضعاف .

٤٩ - كيف تصنع هريسة المخضرات ؟

يطبخ السبانخ او البزليا الخضراء او القرطبيط او اليقطين الخجسي
- الشجر - ساعة (والجزر ساعة ونصف ساعة) بمقدار قليل من الماء . ثم
يمرد ويجرد عن اليافه الغليظة بأمراره من المصفي . ثم تعصى هريسه دت
الى الطفل بعد ان يضاف عليها قليل من الملح .
والاوفق ان يعطى للطفل نوع من هذه المخضرات في كل يوم بدلا من
اعطائها مرة واحدة لثلا يملها الطفل .

٥٠ - ما هو غذاء الطفل في الشهر العاشر والحادي عشر

والثاني عشر ؟

يعطى الطفل في شهره العاشر في الساعة السادسة مساء مع المخضرات

بصحه ملاعق شاي من هرسه الكبد (المعلاق الاسود) وفي الساعه حشره صباحا مع المنجلي هريسة القمح بعد غليه بماء السكر ، او بصحه ملاعق من الموز المبرود .

وفي الشهرين الحادي عشر والثاني عشر يعطى صباحا مع الحليب فصعين او ثلاثا من السكوت وكذلت ملعقه شاي من الزبد مع امتداد عيه من العسل او المربي .

٥١ - كيف تصنع هريسة الكبد (المعلاق) ؟

يؤخذ من الكبد اطارج قطعة بقدر نصف الكف وبعسل جيدا ثم يكشط عشاؤها ويوضع فوق النار في ماء على ماء البارد ويصر حتى يستخث ثم يسكب ذلك الماء ويوضع فوقه ماء بارد غيره . ويؤخذ كبد عن هذا الماء بعد ان يستخث الماء الذي وضع اخيرا و (يثرم) في ماء كره ثمرة المحم المنظفة جيدا . ثم يمرر هذا الكبد المثرور مع مرده وهرسه عن مصفى سدكي دقيق .

ان الكبد (المعلاق) مفيد جدا لمعالجة المصابين بققر الدم ويبدأ باعطائه من الشهر التاسع او العاشر .

٥٢ - ما هو طعام الطفل بعد عامه الاول ؟

يجب اعطاء الطفل بعد عامه الاول حتى الشهر الثامن عشر اطعمه عيه الذي كان يأخذه في شهره الثاني عشر سوى حذف وجه الساعه العشره مساء وتريد كمية ما يأكله في الاربعه الوجبات الباقه فاء ذلك . ويمكن ان يعطى احيانا بدل الكبد (المعلاق) اسماك السلوق او اسح السلوق . وبعد الشهر الثامن عشر يبدأ باعطاء اللحم بعد ثمره وصبحه جيدا . وكذلك تعطى المخضرات المبرودة بكمية او فر كم يحوز اسده باعطاء الارز والمعرونة .

وبعد اكتماله اعاد اثاني يعصى مرة فى اليوم ١٥٠ غرام من المحم او
هذا امتداد من الكد (العلاق) او (الكلاوى) او اسمنت المسلوق او الدجاج
او الطحال احانا •

اما الخبر فكون فائده اكثر ان كان من النوع الاسمر اذا نيسر
ايجاد نوع جيد منه •

وفى اعاد اثاث يجب ان يعطى مع الماكه نظريه اسنى و يجوز
واصفى • كما لا يبقى روم فى اواخر ذلك العام لهرس انحصار على
ان يعود العفل على ضرر اطعمه جيدا •

ملحوظات تهذيبية

٥٣ - ماذا يجب ان يعلم الطفل ؟

الطفل كاسماء ، فهو يقلد دائما ما يفعله ويقول له المحيطون به ، وهو يعلم
ان صدق اذا كان هؤلاء لا يكذبون ويشأ كادبا اذا كانوا يكذبون • لذا يجب
ان يوزن كل قول يصدر فى محل يوجد فيه الاطفال • ويجب الا يخدع
الطفل ابدا •

ان كل ما يلزمه الطفل يجب ان يكون من الامور الحسنة كما يرم ان
يعود على معاملة ابويه والاطفال الباقين وحى الحيوانات معاملة صبيه حسه
والسفر السهم سفرد حبه دائما • والطفل الذى يشأ كدث يكون اساءه
صالحا •

٥٤ - هل يجوز تخويف الطفل ؟

ان احافه الطفل بالحن او السعالى (السعلوة) او غيرها من الاشياء
الخيالية او الطيب او الاب ممن يفيد عادة سيئه جدا • ويرى العفل بنتيجة

ذلك يشب مؤمنا بالاشياء الخرافية المكادبة ويظل كارها لما كان يخافه طفلا •
 انا يجب ان نسوق الطفل الى العادات الحسة وندفعه الى الطاعة
 لا نسحويف بل بالشويق بالحنسى وادا كان ذلك لا يجدى معه ولابد من
 تخويفه فبحس تخويفه بالاشياء التى تعود عليه بالضرر حقيقه (كموفد او
 اسبارة او احضان) لان هذه ممكن ان تحرق الطفل او تدهسه او ترسه •

الطفل الصحيح ونموه

٥٥ - كيف يكون مظهر الطفل السليم ؟

يكون الطفل بعد اسبوعه الاول مرحا قليل البكاء كثير انوم • وبعد
 الاسبوع الرابع او الخامس يكون كثير الابتسام •
 وادا ضغط حده بين اصبعين ثم ترك يعود الى حاله الاولى فورا مما
 يدل على انه مطاطى •

ويكون فى الاشهر الاولى تولادته كثير الفعالية واحركه اثناء صحوه •
 اما وزنه فبعد انخفاضه فى الايام السنة الاولى يبدأ بالزيادة ويجب ان
 يعود فى اليوم الرابع عشر الى ما كان عليه عند الولادة • ويجب ان يترابد
 وزنه بمعدل ١٥٠ غراما فى الاسبوع فى الاشهر السنة الاولى ثم بمعدل ١٢٥
 غراما فى الاسبوع من نهاية شهره السادس حتى نهاية عامه الاول •

٥٦ - كيف نعرف ان الوليد كامل ؟

اذا كان الوليد كاملا فان طوله يكون (٥٠) سنتمرا ووزنه ٣ - ٣٥
 كيلوغرامات ومحيط رأسه ٣٤ سمسرا • وتكون شعرات رأسه بطول
 سنمرين وحواجه واهدايه طاهره وعضاريه اديه واهه متصده واحفاره
 قوية مستطيلة حتى رؤوس اصابعه •

٥٧ - كيف يكون الطفل الناقص ؟

الأصل الناقص هو الذي يولد بوزن أقل من ٢.٥ كيلوغرام .
وهو من يكون موزن أقل من الأولاد أو أن تغذيتهم في الرحم من قبل
جدهم بسبب مرض الأم أو أنها كدوا بوائيم . وهؤلاء الأصغر يكون وجوههم
مجمعة وشبهه بوجوه الشيوخ . ويمكن أن يشاؤوا سالكين إذا أعسى بهم .

ويجب رعاية هؤلاء أن تحتفظ حرارة أجسامهم جيدا وأن تلبس بلباسه
صوفيه دافئة . ويمكن أن نهيئ لهم في البيت مأوى جيدا كما يلي :-

ترصف أربع وسائل تصل رؤسها وتكون أربعة جدران وسطها
حرف ، ويدخل حقل في فراشه بين هذه الوسائل ، ويغشى عليه لحاف .

ويجب أن يوضع تحت رجلي الطفل الناقص وفي جهتي جسمه ثلاثة
أكياس أو قاذم محكمة السد مليئة بالماء الحار .

وإذا كان (الطفل الناقص) ضعيفا بدرجة أنه لا يستطيع الرضاعة فينزع
تدء الأم في كل ساعتين وتعطى حليبها إلى الطفل بواسطة ملعقة أو قفصه .

٥٨ - كيف يكون غائط الطفل ؟

يجرح الطفل عند أول ولادته عائط أسود كالقصران وبعد أن يسمر
كذلك يوم أو يومين يصبح فاتح اللون تدريجيا ويبدأ من اليوم است بطون
صفر أيضا ويكون من إفرازه العجين . ويكون حامض السائل (الذي لا يصل
الذين يعذون حليب أسر فعائضهم فلولي السائل وكثيف القوام) . وتبلغ
دفعاته من واحد إلى ثلاث أو أربع في أربع وعشرين ساعة ويمكن ألا
على مرضى رغم بلوغه الخمس أو الست مرات أيضا .

ونعرفه ما اذا كان الطفل الكثير النبرز مريضاً ام لا ينظر الى ما يلي :-
هل حابه الطفل العامة جيدة ؟ هل يبكي كثيراً ؟ هل حرارته مرتفعة ؟ ما لون
برازه وما قوامه وهل هو سائل ؟ ويجب ان نرى ان لون اسراره وهو حديث
لان مه ما يستحيل لونه الى اخضر بعد ان كان في اول امره اصفر .

٥٩ - كيف يكون بول الطفل ؟

ان مرات تبول الوليد تكون قليلة في اسبوعه الاول ولكنها تبدأ في
الازدياد من اليوم السابع وتكون من عشرة الى عشرين في اليوم . وذلك
لانه يخرج مع ابول ٧٠ مللئه من القسم السائل للحليب الذي يرضعه .
فإذا كان التبول قليلاً فذلك اما ان يدل على ان غذاء الطفل قليل او على ان
الطفل لا يعطى ماء على الرغم من حاجه لذلك الى جانب ما يأخذ من حليب
(راجعى رقم ٣١) او على مرض فى الكلية .

٦٠ - ما درجة حرارة الطفل ؟

ان حرارة الطفل تكون مخفضه بعد ولادته ولكنها تأخذ بالارتفاع
تدريجاً بعد ساعة او ساعتين وبلغ الحد الطبيعى . وحرارة الطفل الصحيح
الذى يرضع من حليب امه تكون مساوية فى الصباح والمساء أثناء شهره
الاول او يبدو بينهما فرق مقداره عشر او عشرة درجات .

وبعد الشهر الاول يبدو فرق اكبر بين حرارة الطفل فى الصباح والمساء
فهو يراوح متلاً بين ٣٦.٦ و ٣٧.٢ درجة مئوية . وهذا الفرق يكون اكبر
عند الذين يتغذون بغذاء اصطناعى (حليب القرد) او فى بدء حالات فساد
التغذية .

يجب ان تقاس حرارة الطفل من «قعدة» دائماً .

٦١ - هل تكون مراتب التنفس والنبض عند الطفل كما هي

عندنا ؟

كلا • انها اكثر مما هي عندنا • فنبض الطفل عند اول ولادته يكون ١٢٠ في الدقيقة ويقل ذلك كلما كبر الطفل حتى يكون ١١٠ - ١٠٠ في عامه الاول ويتراوح بين ٩٠ و ٨٠ من عامه الثاني الى السادس •

وكذلك تنفسه ففي حين ان عدده عند الكبار يكون ١٦ في الدقيقة فهو عند الوليد ٤٠ ، وينخفض الى ٣٠ - ٢٥ في العام الاول والى ٢٠ في السادس •

٦٢ - كم ساعة يجب ان ينام الطفل ؟

يفضى الوليد في النوم ما تبقى من الاربع والعشرين ساعة بعد اخراج مدد الرضاعة والحمام اى ٢١ ساعة • وتقل حاجته الى النوم كلما كبر الطفل في شهره السادس يحتاج الى ان ينام ١٨ ساعة والى ١٤ - ١٦ ساعة بعد اكماله العام الاول • والى ١٢ - ١٤ في سنتيه الثانية والثالثة والى ١٠ - ١٢ ساعة في عامه الخامس •

ولا يجوز الهاء الاطفال عن النوم بقصد ملاحظتهم فذلك يؤدى الى ان يصبح الطفل شرسا ضعيف البنية •

٦٣ - كيف ينمو الطفل ؟ (وزن الطفل وطوله)

يعرف نمو الطفل بزيادة وزنه وطوله فورن الطفل في شهره السادس يجب ان يكون ضعف ما كان عليه عند اولاده وثلاثه اضعاف ذلك في نهاية السنة الاولى •

يتزايد وزن الطفل وطوله بالنسبة الى سنه كما يلي :-

<u>الطول بالسنتيمترات</u>	<u>الوزن بالكيلو</u>	
٥٠	٣ر٤٠٠	عند الولادة
٥٣	٤ر١٠٠	في نهاية الشهر الاول
٥٦	٤ر٨٠٠	» » الثاني
٥٩	٥ر٤٠٠	» » الثالث
٦٢	٦ر٠٠٠	» » الرابع
٦٤	٦ر٦٠٠	» » الخامس
٦٦	٧ر٢٠٠	» » السادس
٦٨	٧ر٧٠٠	» » السابع
٧٠	٨ر٢٠٠	» » الثامن
٧١	٨ر٧٠٠	» » التاسع
٧٢	٩ر٢٠٠	» » العاشر
٧٤	٩ر٦٠٠	» » الحادى عشر
٧٥	١٠ر٠٠٠	» » الثانى عشر
٧٨	١١ر٢٠٠	بعد سنة ونصف
٨٢	١٢ر٥٠٠	في نهاية السنة الثانية
٩١	١٤ر٥٠٠	» » الثالثة
٩٨	١٦ر٢٠٠	» » الرابعة
١٠٢	١٧ر٧٠٠	» » الخامسة
١٠٧	٢٠ر٠٠٠	» » السادسة

٦٤ - ما هي « اليوافيخ » ؟

توجد في الحنجرة بعض مساحات خالية من اعطاء تسمى باليوافيخ وهي تصيق كلما كبر الرأس • واكبرها هو (اليفوخ الاكبر) الذي يكون معبى الشكل ويقع في مقدمة الرأس فوق مست الشعر بقليل •

وفي حين ان اليوافيخ الاخرى تنحجم بعد اولاده بقليل من اليافوخ الاكبر يبقى الى الشهر الثاني عشر حيث يصيق ويلتحم • وادام يلتحم هذا الفوخ بالرغم من بلوغ الطفل السنة اثنى عشر سنة على ان الطفل مريض مصاب بالكساح •

٦٥ - متى تظهر الاسنان ؟

يجب ان تظهر اسنان الطفل عند اكماله الشهر السادس • وتسمى هذه الاسنان (بالاسنان المبينة) ولها اهمية خاصة لانها تدل على نمو الطفل • وتظهر اول القواطع الوسطى في املك الاسفل • ثم في الشهرين السابع والثامن تبرز القواطع الوسطى في املك الاعلى • وفي حوالى الشهر العاشر تظهر القواطع الجانبية العليا ثم تظهر القواطع الجانبية السفلى في نهاية العام الاول وبذلك تكون عند الطفل ثمانية اسنان •

وتبرز الاسنان الباقية بهذا التتابع :

من الشهر الخامس عشر الى الثامن عشر الاصراس الامامية (وعدها ٤) • وبعد اكمال الشهر الثامن عشر حتى نهاية السنة الثانية الاياب (وعدها ٤) وفي السنة الثالثة والصف الاصراس الخلفية (وعدها ٤ ايضا) وبذلك يبلغ عدد الاسنان اللبنية العشرين سنا •

ان تأخر بروز الاسنان يرجع عن اى مرض كالكساح او فقر الدم او الضعف العام او عن تأخر في النمو •

٦٦ - هل يسبب ظهور الاسنان مرضا ؟

كلا . ومن الخطأ ان نعزو الى ظهور الاسنان كل مرض يصيب الطفل في عامه الاول . فظهور الاسنان حالة طبيعية وهذه الحالة ربما احدثت في الطفل بعض التحرش في الاعصاب وقلة الشهية للطعام ولكنها لا تسبب ارتفاع الحرارة او السعال او تقيح الاذن . وعلى ذلك فمن الخطأ ان ننسب كل مرض يصيب الطفل الى ظهور الاسنان ونتركه بغير معالجة . فذلك قد يؤدي الى اشتداد المرض ويعرض الطفل للخطر .

٦٧ - متى تكتمل حواس الطفل ؟

ان الوليد بالرغم من تميزه بين الحلو والمر عند اول ولادته فان حاسة الذوق عنده لا تكامل الا بعبد الشهر الخامس حيث يفهم الحلو والمر والملح جيدا .

والوليد لا يسمع الاصوات في اول ولادته . ولكنه بعد الشهر الاول يفهم الضجيج ويقوى سمعه بعد ذلك تدريجيا . ففي شهره السادس مثلا يسمع دقات الساعة اذا وضعت على اذنه ويسر بها .

حاسة البصر : ان الوليد الحديث يشعر بالضوء ولكنه لا يشخص او يميز الاشياء وهو لا ينظر بعينه معا ، لذا ينظر كالأحول . ويرى هذا الحول في الشهر الثالث . وحين يقترب من الشهر الثالث يدير رأسه مع عينه الى حيث ينظر ولكنه بعد ذلك يوجه بصره فقط الى الاشياء التي يريد النظر اليها .

حاسة اللمس : يشعر الوليد الحديث اذا لمست اهدابه او احفانه ، ولا يحس باللمس في سائر اعضائه الى مدة قصيرة بعد ولادته ، وهو لا يحس مثلا ذا عصرناه قليلا .

٦٨ - متى يتكلم الطفل ؟

يتلفظ الطفل في عامه الاول ببعض الكلمات كباا ماما ... الخ ولكن الموعد الطبيعي لبدئه بالكلام هو عند بلوغه السنة والنصف • والاطفال الذين يعتنى ويهتم بهم يتكلمون قبل الذين يهملون •
والطفل في نهاية عامه الثانى يكون حافظا خمسمائة - ثمانمائة كلمة •
ويكون كلامه قريبا من كلام الكبار •

٦٩ - متى يبدأ الطفل بالتحرك والجلوس والمشي ؟

يحرك الوليد الحديث ذراعيه وساقيه دائما • ولكن ذلك لا يصدر عن ارادة • وهو عندما يقارب على الشهر الثالث يهب من نومه جافلا اذا حدث ضوضاء او جلبة • ومنذ هذا الشهر تكون حرركاته صادرة عن علم او ارادة •
والطفل في الاسابيع الاولى لا يكون مسيطرا على اى عضو من جسمه ويحتفظ جسمه بالوضع الذى يعطى له ولكنه فى حوالى الشهر الثانى عندما يضع على ظهره يستطيع ان يرفع رأسه قليلا ويبقى كذلك مدة قصيرة •
وفى الشهر الخامس يقف متصبا فى حضن امه ويقوم رأسه عموديا ويكون عموده الفقرى مستقيما • وهو يستطيع ان يقعد على كرسى آنذاك •
وفى الشهر السادس يستطيع ان يقعد على الارض • وعندما يبلغ الشهر ٨ - ٩ يبدأ بالزحف على الارض ويستطيع ان يقف على قدميه مدة نصف دقيقة اذا سكته يده • وعندما يبلغ الطفل شهره الثانى عشر يخطو خطواته الاولى • وهو يستطيع ان يسير راكضا فى اوائل عامه الثانى •

ابرها الام

اذا اردت :

- ١ - ان تأخذى المعلومات عن كيفية نمو طفلك وحالته الصحية والارشادات عن تغذيته والعناية به بالنسبة الى وزنه وسنه
 - ٢ - وان يستعم طفلك مجانا اذا لم يكن من الممكن غسله فى البيت
 - ٣ - وان تحصلى على حليب البقر مجانا اذا كان طفلك بحاجة اليه ويتعسر عليك شراؤه
 - ٤ - وان يلقح طفلك ضد الجدري والحمى التيفوئيدية لتكونى قد اتخذت التدابير لوقاية طفلك من هذه الامراض الوييلة
- فراجعى شعب الوقاية لجمعية حماية الاطفال . وهى توجد فى بغداد الآن فى الكاظمية والاعظمية والكرخ وباب الشيخ . وهى على وشك ان تفتح فى الكرادة ايضا . كما توجد كذلك فى بعض مراكز الالوية .
- وقسم رعاية الطفل لجمعية الهلال الاحمر العراقية القائم فى (الباب الشرقى) يقدم نفس الخدمات .
-

نصف النسخة
(٣٠٠ فلس)